

初級クラス 8月度練習表

クロール
7月：基本姿勢の習得
8月：呼吸動作の習得
9月：スイムの習得

背泳ぎ
8月：基本姿勢・キックの習得
9月：プル・スイムの習得

曜日	月		水		金	土
時間	11：00～12：00	20：00～21：00	11：00～12：00	20：00～21：00	11：00～12：00	18:00～19:00
担当	笠井	田口	島田	鈴木義	笠井	古澤/桑原
月間目標	呼吸動作の習得、基本姿勢・キックの習得					
練習距離目安	300m～					
1週目	8月4日		8月6日		8月1日	8月2日
種目	クロール					
練習内容	ストローク動作の習得					
	呼吸動作の習得					
2週目	8月11日		8月13日		8月8日	8月9日
種目					クロール	
練習内容					ストローク動作の習得	
					呼吸動作の反復	
3週目	8月18日		8月20日		8月15日	8月16日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎキックの習得					
	クロールスイムの習得(25m完泳)					
4週目	8月25日		8月27日		8月22日	8月23日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎキックの習得					
	クロールスイムの習得(25m完泳)					

＊初級クラスは水慣れ～背泳ぎの習得クラスとなります